

臺南市竹門國民小學 114 學年度健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：

本校是一所小型 6 班偏遠學校，學生數 58 人。經本校學生健康資訊系統統計指出，學生 113 學年體位適中以上達 32%，分別為體位過重 10.8%、超重 21.2%；114 學年上學期體位適中以上達 37.9%，過重 14.3%、超重 23.6%。

因學童家庭多從事農工，家長多疲於工作，在學童的體適能與健康飲食方面的知識較為缺乏，而部分學童之日常作息仍欠缺家長提醒與指導。為此，本校過重和超重學童的比例一直偏高不下，逐年有增多趨勢。

二、背景成因及現況分析：

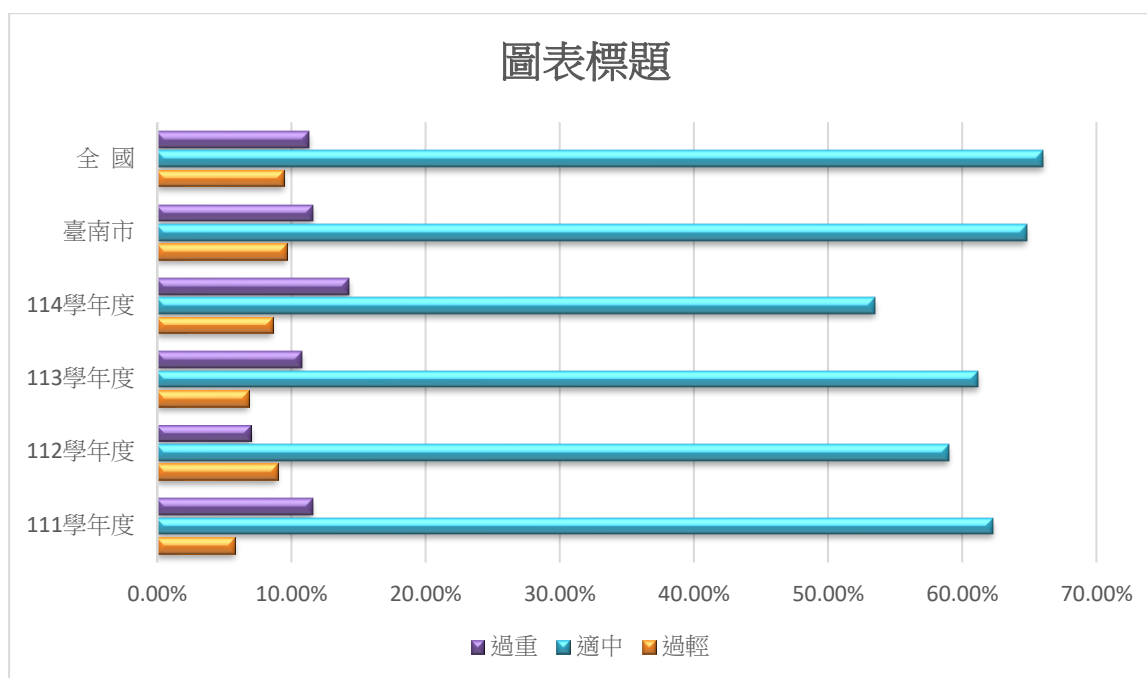
1. 背景成因：

- (1) 家長多未在家自備早餐，學童早餐外食多喝奶茶、甜豆漿等含糖飲料，部分學生較無法接受學校提供的白開水。
- (2) 學區隔代教養及單親家庭多，飲食多高熱量及空熱量食品，學生攝入高熱量高脂肪飲食過多，放學時常有至校外購買手搖杯與油炸物為多。
- (3) 學校午餐時，學生多反應喜愛肉類，不愛蔬菜。
- (4) 近年來學生花在 3C 的時間大幅度增加，也造成減少外出運動的時間。
- (5) 假日無正常三餐習慣，餐間以零食、飲料、油炸品果腹，導致正餐無法定時定量。
- (6) 學生下課時間常在教室休息聊天、訂正功課，戶外活動時間少。
- (7) 多數學生住家偏遠，搭乘校車通學；其他學生家長擔心安全，而接送上、下學。
- (8) 學生一天睡眠時間不足 8 小時，尤其假日更是晚睡晚起，睡前有吃宵夜習慣。

2. 現況分析：

表 1 「111-114 學年度竹門國小體位狀況統計表」

	過輕	適中	過重	超重
111 學年度	5.8%	62.3%	11.6%	20.3%
112 學年度	9%	59%	7%	25%
113 學年度	6.8%	61.2%	10.8%	21.2%
114 學年度	8.6%	53.5%	14.3%	23.6%
臺南市	9.67%	64.81%	11.61%	13.91%
全國	9.45%	66.03%	11.3%	13.21%



健康體位推行的 SWOTA 分析

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	A 行動
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 校地活動空間大，可開放校園，提供民眾運動。 學校排定課後體能課程，增加學生活動量。 學校行政對於健康促進議題表示支持，並參與教育局體育競賽。 校網設置健康資訊提供教職員生、家長瀏覽。 	<ol style="list-style-type: none"> 全校學生 58 人，學校人數少，推動健康議題不易。 小校學務人員及其他行政人員業務龐雜，對於推動健康促進議題感到力不從心。 家長忙於農工作業，多數無暇顧及孩子生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 結合「健康體位」議題，辦理課餘體能活動。 實施健體育項目過關活動，提供獎勵，讓學生主動參與健康促進活動。 公開表揚體育領域表現優良學童，以鼓勵其他學生參與。 利用星期五學生晨會與星期三全校各班共同時間宣導健康議題，加強師生健康觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校多為代課老師，流動率高。 學生普遍功課落後，故老師通常會利用下課或午休時間訂正功課。 	<ol style="list-style-type: none"> 利用教師進修時間，提升老師對健康議題重視並掌握最新資訊。 針對健康各議題入班級宣導，導正學生觀念。 健康議題融入教學，達成內化之教學成效。 提供健康體適能與飲食資料給師生，並個別衛教，督促學生養成良好飲食及運動習慣。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 大部分家長願意撥空參加學校班親會與親職教育等活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 單親家庭、新移民及隔代教養學童比例偏高，家庭健康照護效能不佳。 家長學歷普遍不高，農工階層居多，對於健康知識較為不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 對於健康問題偏差學生，導師透過聯絡簿或電話聯繫家長，家長願意配合督促學生改進。 	<ol style="list-style-type: none"> 部分家庭以速食為主，泡麵、麵包、含糖飲料等為三餐來源，影響學童健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 持續與家長溝通，提供健康資訊，共同關心孩子健康。 對於體位偏差學童，透過電訪、家訪以了解學童在家生活情形，以改善不良習慣。 辦理親職教育、社區倡議活動，讓議題重點深入社區。
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 與白河衛生保持聯繫，衛生所每學期皆提供衛生教育服務。 附近佑安藥局為愛心商家，提供衛教諮詢服務。 	<ol style="list-style-type: none"> 地區偏遠，獲取健康新知機會有限。 學區內只有一間一間藥局，家長與學生就醫需至白河市街或嘉義市，醫療資源不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 校長與社區互動良好，學生以龍鳳獅社區和太鼓隊參加社區活動。 學校承辦白河樂齡中心計畫，可結合健康促進議題提供資訊給長輩，並由授課老師帶領相關課程。 每學期邀請衛生單位蒞校辦理宣導與有獎徵答活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校外有販賣含糖飲料及油炸食物之商家，學生與家長時常光顧。 學校附近早餐店僅有一家，選擇性少，影響飲食均衡。 衛生所業務繁忙，來學校宣導或衛教限一學期一次。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校辦理活動時，優先訂購健康餐飲商家。 邀請衛生所或衛生局專業講師蒞校向師生宣導健康觀念。 於各樂齡據點之課程加入健康議題內容，讓長者將觀念帶入家庭。

參、改善策略及實施過程：

本校學生在體位部份，由於家庭結構改變，學童外食機會也增加，不當的飲食習慣與運動量的不足，導致本校學童體位過重率、體位超重率皆高於市和全國平均。

本學年度除了配合「健康體適能與飲食教育計畫」進行全校學童健康體位改善之外，也持續倡導每日規律運動，並規劃體育競賽與運動性社團。繼續推行相關的飲食教育，期許學生們能養成健康飲食與規律運動的習慣。擬定本校推動健康體位之改善策略、執行內容與實施時間，如下表 3。

表 3 「本校推動健康體位之策略」

六大範疇	改善策略
一、健康生活一起動的政策	<ol style="list-style-type: none">1. 第二節下課時間20分鐘，鼓勵學生離開座位至戶外運動。2. 利用學生晨會、教師進修、週三各班共同時間辦理健康促進教育活動宣導活動：布置健康飲食宣導海報、學校網頁、校刊、安排講座，針對師生進行宣導。3. 針對體位不良學生，每月監測紀錄 BMI，鼓勵培養每日運動良好習慣及掌握體位控制情形。4. 執行SH150計畫，課間活動進行跳繩、球類、呼拉圈、跑步等活動，增進運動量。5. 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並提供獎勵規範。6. 辦理校內活動，內容設計動態表演或比賽。7. 鼓勵報名參與教育局運動競賽或參與學校趣味競賽活動，參與者及得名者榮譽點數，提升規律運動動機。8. 受邀表演時節目以動態韻律舞蹈或健康操為優先。9. 舉辦校慶運動會，親子趣味競賽、運動項目個人及團體賽，增強學生運動意願。10. 執行餐前五分鐘飲食教育。11. 學期末由校長頒獎「健康活力獎」給體適能執行率高學生。

<p>二、建構學校健康之物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園飲食環境 <ol style="list-style-type: none"> (1) 午餐由營養師設計採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於 1 次。星期一為蔬食日，提供五穀米飯及 2 種蔬菜，提倡低碳教育多蔬果觀念。 (2) 每週二次提供健康飲品，如：牛奶、優酪乳、豆漿。 (3) 勿以含糖食物獎勵學生，建議選擇運動用品、文具。 2. 校園運動環境 <ol style="list-style-type: none"> (1) 飲水設備張貼多喝水天天 1500cc 宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。 (2) 運動遊戲器材定期維護與修繕。 (3) 運用學校閒置空間，規劃運動環境。 (4) 班級放置運動器材，方便學生下課運動。 (5) 半年水塔清洗及飲水設備定期檢驗。
<p>三、建構學校友善之社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校設置3人制棒球，利用課餘時間集訓，增進身體活動的機會。 2. 配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。 3. 建議導師利用早自習時間讓學生跑步活動筋骨。 4. 寒、暑假營隊加入運動課程。 5. 榮譽卡記點累積點數，期末兌換獎品活動。 6. 推廣健康護照，鼓勵學生採健康飲食及規律運動，培養健康生活型態。 7. 建議導師透過寒暑假作業，加強健康體位執行。 8. 學校環境布置健康飲食海報資訊。
<p>四、健康教育與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 環境教育課程安排清潔活動，兼具環保及促進健康。 2. 校外教學參訪，既能增廣見聞並增加身體活動。 3. 結合美勞課程，創作健康作品，優良作品張貼公布欄。 4. 利用資訊課填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。 5. 健康教育課程融入教學，填寫健康飲食學習單，學生能分享如何身體力行維持良好體位。 6. 辦理健康飲食體驗，宣導均衡飲食、天天五蔬果知識。
<p>五、提供完善健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期測量學生身高、體重，計算 BMI，體重過輕、過重及超重學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。 2. 體位控制班學員加強宣導 85110 健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動小達人獎』鼓勵利用課間時間活動筋骨。 3. 發給體位不良學生家長通知單，讓家長了解子女健康狀況，適時提醒重視飲食控制及規律身體活動的重要。

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 統計及分析各班 BMI 情形，知會各班導師協助導正學生不良飲食習慣，如：天天吃早餐、健康早餐選擇；勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行。 6. 設置衛教專區，如：學校網頁、公佈欄、校刊、聯絡簿等環境佈置。 7. 利用週三教師進修時間，向教職員宣導健康體位議題。 8. 週三第三節課向師生宣導健康體位知識。
<p>六、與社區互動 成長</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班親會安排健康講座，宣導健康密碼 85110、天天五蔬果觀念。 2. 邀請家長參加校慶親子趣味競賽活動。 3. 結合白河衛生所邀請營養師蒞校，辦理師生健康飲食宣導。 4. 邀請衛生局到校宣導，督促學生養成良好生活習慣，遠離疾病。 5. 與農會四健會合作，提倡健康飲食觀念及製作健康美味料理。 6. 樂齡學習中心推廣健康飲食及運動，將健康觀念融入生活中，提升高齡者的自信，讓生活更快樂。 7. 開放校園，提供社區民眾運動場所。

一、健康生活一起動的政策



健促推行委員會召開年度計畫說明



學務組長向教職員說明健促計畫細則

12	11/16	11/22	5節連假	11/19(25) 健康講座 1400 轉發宣傳、張瑋琦 11/19 萬安國小 林安龍, 5G 藍訓 賴芳榮 11:00 5g 工作研 魏鈞	外 僑 市 3 人 數 轉 年 費 (10/4) 上 海 上 學 期 體 能 學 生 基 本 檢 測		
13	11/23	11/29	6節連假	11/24(2) 聯合研習 11/27 4.4 年級 藝文文化中心 13:30 15:00 古知典 0988-111-628 shakelinda@gmail.com 11/28 萬安區 何國斌	2023/11/28 萬安區 轉發計畫 (提供數位轉發方案)	備案 備案 備案 備案 備案	11/29 午會 備案 28,000 00 對 策 - 11/30 備案 - 備案 備 案 11 備案 - 11/30 備案
14	11/30	12/6	7節連假	12/5 慈濟五專 佛學 佛學 1500 研習、佛經、佛經、佛經、佛經 12/6 慈濟五專 佛學 佛學 1500 研習、佛經、佛經、佛經、佛經	12/5 慈濟五專 佛學 佛學 1500 研習、佛經、佛經、佛經、佛經	人體體能評估 學業評估	
15	12/7	12/13	8節連假	12/12 慈濟五專 佛學 佛學 1500 研習、佛經、佛經、佛經、佛經 12/12 慈濟五專 佛學 佛學 1500 研習、佛經、佛經、佛經、佛經	12/10 133 備案 5-1	12/10 備案 備案 備案 備案 備案	12/12(25) 校外教學 研習 備案
16	12/14	12/20	9節連假	12/15 雷水書院 46 12/16 台積電 研習 研習 研習 12/17 聖誕禮物 70 份 12/18 木村 研習 研習 研習 研習 研習	聖誕禮物	12/18 備案 備案 備案 備案 備案	

行事曆安排多項健促相關工作規劃



班親會向家長宣導相關健康議題



教師健促議題增能研習—珍惜健保



教師健促議題增能研習—身心調適



教師健促議題增能研習—用藥安全



教師健促議題增能研習—生態探索

二、建構學校健康之物質環境



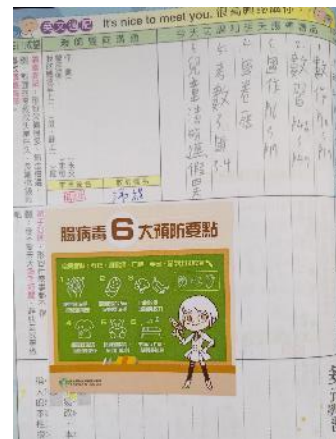
於校網建立與更新學校健康促進網頁



學生聯絡簿提供身心健康訊息之一



學生聯絡簿提供身心健康訊息之二



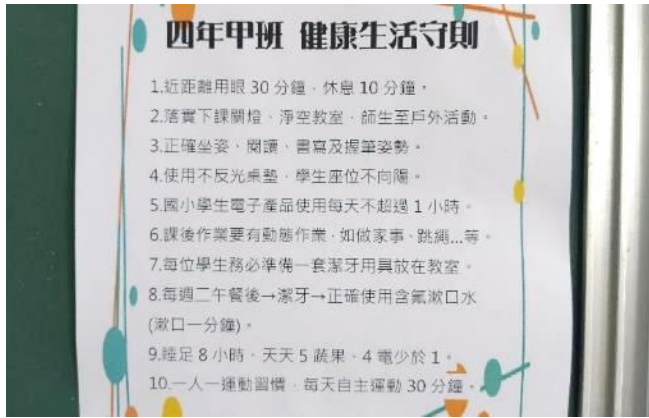
學生聯絡簿提供身心健康訊息之三



學生聯絡簿提供身心健康訊息之四



學生聯絡簿提供身心健康訊息之五



班級佈告欄張貼健康生活守則



學校顯眼處張貼安全提醒海報



在走廊提供學生塗鴉的小黑板



創造讓學生樂在其中的校園



走廊一角，讓師生身心舒服的綠化美化



提供各類體育器材，讓學生課餘時自行取用之一



提供各類體育器材，讓學生課餘時自行取用之二



提供各類體育器材，讓學生課餘時自行取用之三

三、建構學校友善之社會環境



行善機構至校發放獎助學金



流感流行期間發給弱勢學生口罩



愛心團體至校發放弱勢學生物資



辦理聖誕節小禮物發放活動



協助弱勢家庭安裝照度足之日光燈



申請營養品，讓學生補充各類營養素



慈善機構保暖衣襪發放



盲人體驗課程，同理心教學



獅子會贈鞋活動



期末歡樂抽獎活動



課後時間師長與學生一起玩吹泡泡



校慶各班辦理跳蚤市場



太鼓隊至樂齡據點表演與長輩共樂



參與在地白河區關仔嶺生態教學



至水道博物館瞭解水資源得來不易



學區農村踏察，瞭解在地產業與生活

四、健康教育與活動



校園樹葡萄採收體驗



社區紫斑蝶生態教學



紅葉公園踏青生態之旅



台江國家公園生態教學活動



辦理社區農場戶外體育活動



登關仔嶺雞籠山挑戰活動



認識水資源-水道博物館



四草淨灘活動



師生社區農場野餐活動



農村巡禮活動—美濃



埋下花種子實作教學活動



教室小花園清理教學活動



社區蓮藕採收體驗活動



白河蓮藕食農教育活動



社區果園採果教學活動



學生自主烹飪食材教學



雨天實施室內影片韻動示範



參與戶外活動保視力宣導



流行病宣導與有獎徵答



登革熱病媒蚊清消宣導



體適能檢測動作宣導



新興毒品辨識宣導



防範腸病毒宣導



菸害防治宣導



健康上網宣導



防制一氧化碳中毒宣導



有愛無礙，健康心理宣導



正確用藥宣導活動



健康飲食宣導課程



3D眼鏡毒品辨識教學



口腔衛生宣導



親子心理健康講座

五、提供完善健康服務



定期進行學生身體檢查 1



定期進行學生身體檢查 2



申請牙醫至校進行窩溝封填 1



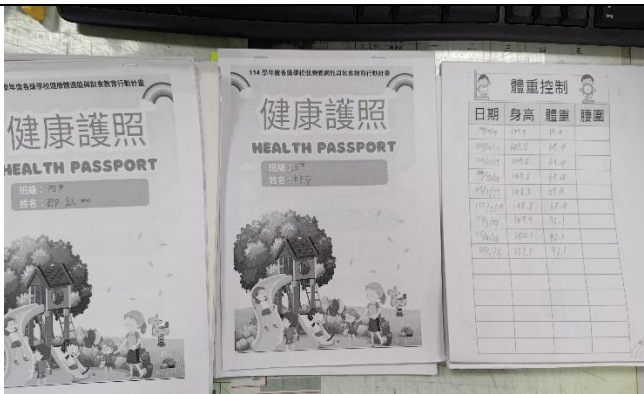
申請牙醫至校進行窩溝封填 1



窩溝封填前進行潔牙與護牙宣導 1



窩溝封填前進行潔牙與護牙宣導 2



發送健康護照，請學生記錄健康軌跡



發送健康護照，向學生宣導健康要項

健康中心個案管理紀錄表

姓名	性別	年級	住址	電話	家長姓名	家長電話	個案類別	追蹤日期	追蹤內容	追蹤結果
張姓	男	三年級

追蹤日期: 109.10.12

特殊疾病學生持續追蹤

高度近視高危險群個案管理紀錄表

姓名	性別	年級	住址	電話	家長姓名	家長電話	個案類別	追蹤日期	追蹤內容	追蹤結果
陳姓	女	二年級

追蹤日期: 109.10.12

高度近視學生持續追蹤



各班持續安排衛教宣導—高年級



各班持續安排衛教宣導—中年級



各班持續安排衛教宣導—低年級



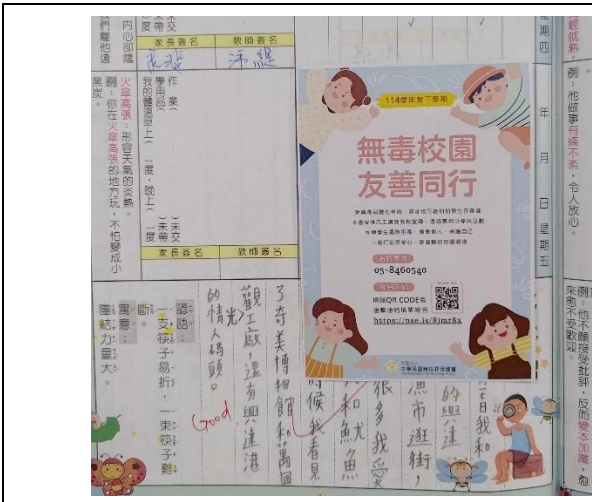
注射流感疫苗前由醫師評估學生狀況



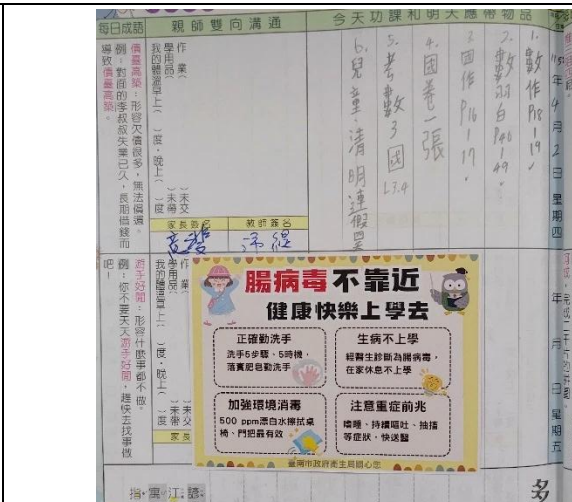
學生依續完成流感疫苗接種



持續辦理教師衛教增能研習



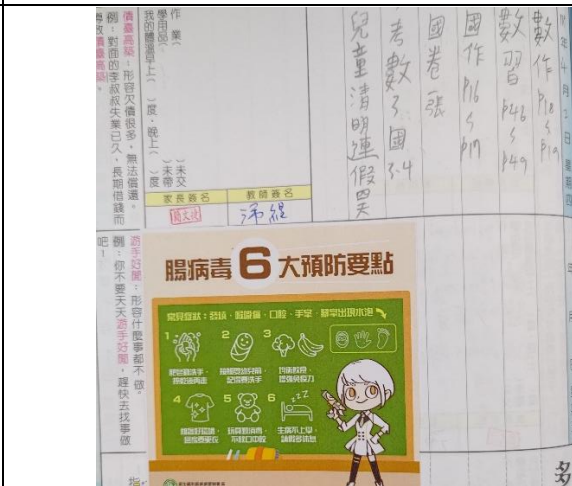
聯絡簿張貼，落實家庭親子衛教



聯絡簿張貼，落實家庭親子衛教



聯絡簿張貼，落實家庭親子衛教



聯絡簿張貼，落實家庭親子衛教



飲水機定期檢查並張貼飲水量說明



定期完成水塔檢查與清洗



利用班親會向家長進行衛教—護理師



利用班親會向家長進行衛教—學務組長



低年級學生向樂齡長輩宣導用藥安全



協助中高年級弱勢學生申請生理用品



向學生宣導生理用品的種類與用法



指導學生體驗視力保健桌遊



申請四健會暑期至校指導學生健康生活



於學校中廊播放健康議題宣導影片

六、與社區互動成長



太鼓社團學生至樂齡據點與長輩共樂



協助社區樂齡據點拍攝健康議題影片



利用校慶向社區民眾倡議網路不成癮



利用校慶向社區民眾倡議全民挺健保



利用校慶在民眾休息區佈置健促海報



張貼「全民來運動」鼓勵民眾利用場地



至白河榮家表演龍鳳獅



社區無償提供食農教育活動—採蓮藕



與社區志工共同辦理食農烹飪教室



至社區農場辦理野餐與戶外體育活動



邀請白河衛生所對師生進行衛教



邀請家長參加學校辦理之心理健康講座



社區志工協助學生製作環保酵素



社區家長共同參與校慶成果展活動

肆、成效：

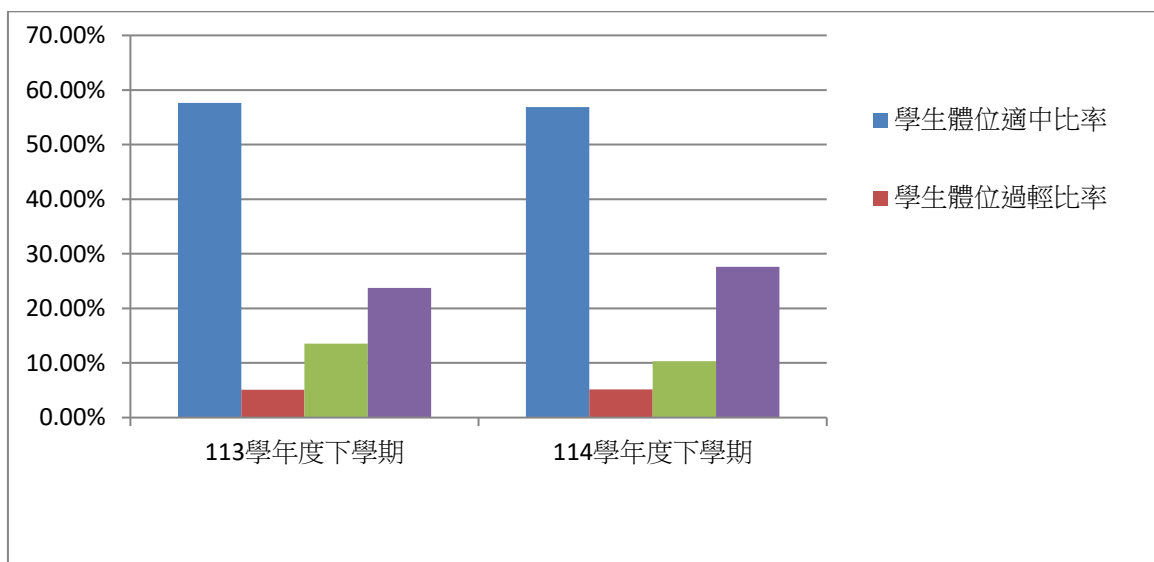
一、預期成效

提升學生對健康體位的關注，有效提升運動與健康飲食習慣的養成，並落實體重自主管理，本校學生體位適中率能提升 0.2%以上，學生體位過重、超重、過輕比率皆能降低 0.1%以上。

二、實際成效

表 4 「113-114 學年度竹門國小體位狀況統計表」

	過輕	適中	過重	超重
113 學年度	5.08%	57.63%	13.56%	23.73%
114 學年度	5.17%	56.9%	10.34%	27.59%



由上表之體位狀況統計，可得知本學年度在推動健康體位相關課程與活動後：

- (1) 在體位適中率 114 學年度較 113 學年度下降 0.73%，未達到預期成效，但相距不遠。
- (2) 體位過重率 114 學年度較 113 學年度下降 3.22%，有顯著的變化。
- (3) 體位超重率 114 學年度較 113 學年度上升 3.86%，有顯著的上升趨勢。
- (4) 體位過輕率 114 學年度較 113 學年度增加 0.09%，無顯著的變化。

竹門國民小學 114 學年度下學期體適能檢測成績各項統計表

上傳資料平均								
性別	身高 (公分)	體重 (公斤)	身體組成 (BMI)	坐姿體前彎 (公分)	立定跳遠 (公分)	仰臥起坐 / 捲腹 (次)	心肺適能 (秒)	漸速耐力跑 (趟)
男(19)	144.76	42.57	20.01	29.79	153.89	39.21	262.47	0
女(22)	145.05	46.37	21.53	32.68	132.73	34	276.68	0
全(41)	144.92	44.61	20.83	31.34	142.54	36.41	270.1	0

百分等級統計表

百分等級統計表									
測驗項目	性別	15% 以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85% 以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	1	0	3	5	1	9	0	19
坐姿體前彎	女	2	1	5	4	1	9	0	22
仰臥捲腹	男	0	5	1	2	2	9	0	19
仰臥捲腹	女	0	0	4	5	4	9	0	22
立定跳遠	男	3	1	3	4	1	7	0	19
立定跳遠	女	4	2	3	5	6	2	0	22
心肺適能	男	1	0	6	7	2	3	0	19
心肺適能	女	1	4	3	2	4	8	0	22
漸速耐力	男	0	0	0	0	0	0	0	19
漸速耐力	女	0	0	0	0	0	0	22	22

身體組成統計表

身體組成統計表					
性別	過輕	正常	過重	肥胖	小計
男	2	9	3	5	19
女	1	10	2	9	22
總計	3	19	5	14	41

獎章狀態

獎章狀態						
性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男	0	1	5	6	7	0
女	1	2	2	7	10	0
總計	1	3	7	13	17	0

體適能資料管理 - 學校歷年統計資料

114 學年度 | 國小 - 4 ~ 6 年級 | 選擇年級 | 選擇班級 | [下載統計資料](#) | [下載全校評估明細](#)

國小 4 ~ 6 年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
41	41	100%	0	0

國小 4 ~ 6 年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能未檢測資料範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
41	--	0	41	24	58.54%

由本校「113-114 學年度竹門國小體位狀況統計表」得之，體位過輕與適中並無顯著變化，但體位過重雖然顯著下降，另一方面體位超重的學生增加了，表示部分過重學生處於超重的下限邊緣，在一學年期間身高未能及時成長，但在體重方面卻有所增加。

依本校「114 學年度下學期體適能檢測成績各項統計表」得知，學生的體能表現尚稱良好，在體適能通過率能夠達 55%以上，獲得獎牌數共 14 面，達總測驗人數 34%。

因部分學生之體位礙於先天（遺傳）與後天（飲食與運動）因素，造成超重比率居高不下。不過在推動相關課程與活動後，大部分學生願意加入與內化成個人維持健康體態之準則，也讓本校在適中率能維持相當之水準，代表健康體位的推動對學生有造成一定之影響力。

伍、分析改進：

一、成效分析

雖然本學年度在推動一系列健康體位相關課程與活動後，依數據顯示活動對學生有幫助，然而本校的體位超重人數還是值得注意，分析可能原因如下：

體位超重的 14 名學生當中，有 10 名學生之家長的體位也是超重的狀況，超重的遺傳傾向表現在脂肪細胞數目或細胞體積增大，導致父母的體型會影響下一代的基因。而超重之學童幾乎都過半不愛運動，甚至喜歡吃高糖、高脂之零食。只要過了寒暑長假，開學後迎接的就是再次增重的學生。

加上超重率都集中在學業較重之高年級，學生會利用下課時間訂正作業，如果家庭作業未完成者，也會於下課需補足未完成的功課。南台灣熱天氣較天數較多，也造成部分學生不願走出到戶外活動。

二、改進策略

超重的學生要減重常需要經過一段時間的努力。因為本校體位過重率有降低，但體位超重率卻增加，有部分過重的學生忽視控制體重的重要性。過重或超重的學生要減重會比一般體位正常的學生還要辛苦，需要更大的毅力與控制力，這也造成許多過重的學生對於減重不抱期待，甚至呈現放棄的狀態，所以這群學生都需要師長、家長和同儕的鼓勵和督促才能有效達成減重目標。

「身體活動量不足」是也造成體位過重的主要原因，目前 3C 產品盛行，許多家庭與孩子因滑手機、玩電玩而鮮少運動而形成不良的靜態生活習慣。希望藉由與家長的多溝通，安排親子講座，讓這些家庭生活與功能可以逐漸得到改善。

學生部分家庭為雙薪家庭，父母下班時間晚，也讓外食的比率增高，如果常常外食通常會搭配含糖飲料，進而造成超重。另外晚餐時間與睡覺時間過近，過晚進食也會影響代謝系統，導致更容易將熱量儲存成脂肪，而不是消耗掉。於班親會或進行家訪時可以和家長討論如何改善家庭作息與飲食習慣，讓學童體位可以趨於適中。

現在學童的家庭結構不若以往，或為單親、雙薪、隔代教養等，家長工作繁忙，無暇顧及學生營養午餐以外的餐點，讓許多學生攝取過多的高熱量食物與含糖飲料。就算學校推動健康飲食的課程，回歸家庭生活時，孩子的飲食與運動規劃有可能是失控的。所以衷心期盼學校健康促進計畫推動可以慢慢讓學童從中獲益之外，並改善其家庭生活習慣，是最好不過了。